



# 三輝いれんず

H29年7月 No.155  
NPO法人 食育ママ  
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

うっとうしい梅雨真ただ中。「何をするにもだるい、疲れる」という声が聞かれるようになりました。気温や湿度のばらつきから自律神経の乱れ「体がだるい」「頭痛」「腹痛」などの症状が出たり、一日の温度差の激しさから、「冷え」や「肩こり」風邪をひきやすくなったりします。

また、梅雨時は湿度が高くなり、体内の水分がたまりやすく、体のむくみの原因にもなります。湿気で食べ物が劣化するスピードも速くなるため、「食中毒」の危険性も高まるので気をつけなければなりませんね。

## 健康に梅雨を乗り切るために！

### ビタミンB1を多く含む食品



◎体調不良で体力低下やだるさを感じる時には「ビタミンB群」

「ビタミンB1」は、別名『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』とも呼ばれ、疲労やストレスに対して絶大な効果を発揮します。

「ビタミンB2」も糖質や脂質、

タンパク質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン。ビタミンB1同様、疲労回復するには欠かせない栄養素です！

### ◎「酢」のすごい力！

～酢を上手に使って元気に過ごそう！～



蒸し暑い時期にとくに役立つのが酢を使った料理です。最近のテレビCMでもお酢ベースのドレッシング等が盛んに紹介されていますね。酢の酸味は食欲を刺激し、胃液の分泌を促し、食べ物の消化を助ける働きがあります。

酢に含まれるクエン酸や酢酸には、疲れを回復する効果もありますね。ほかに油の粒子を細かくして、脂っこさを和らげたり、お酢を使うことによって、塩分を控え、美味しく調理することができます。また代表的な働きとして防腐・抗菌効果があり、食べ物をいたみにくくするので、野菜や魚を洗う時にも薄めた酢水で洗うと雑菌の増殖を防ぐことができますよ。



### ビタミンB2を多く含む食品



## 「キッズキッチン米沢教室」終了！今回は「ぶり」の解体！！

今年度もキッズキッチンがスタートしました。年中児（4歳）から小学生まで20名が参加です。今回は「和食・魚を食べよう」がテーマ。キムラ駅前店の大木主任にご協力いただき「ぶり」を解体いただき、切り身を子ども達が煮魚に仕上げました。「うわぁ、気持ち悪い～」「可哀想・・・」等々魚の形が変化していく中で様々な声が飛び交いましたが、子どもの活動が始まるとみんな真剣！いんげんを茹で、ゴマをすったり、出汁をとって豆腐の手の上きりに挑戦したり、魚は丁寧に鍋に入れていました。残食もなく味噌汁やご飯をお替りする姿があちらこちらで見られました。（以下、アンケートより抜粋です）



- ・自信がついたのか、自分から「お料理つくる！」とやりたい気持ちが強くなった。
- ・当日の夕食に同じメニューを作ってくれた。魚が苦手だったがきれいに皮まで食べられるようになった。



- ・当日苦手な野菜が多かったがよく食べ、味噌汁も今までより食べるようになった。
- ・食材を切ったり、料理をしたがることが増え、洗い物もするようになった。
- ・魚や野菜に興味を持ち、家族に話しをしていた。

## ♣️キッズキッチン今後の予定♣️（メニューは変わります）

山形教室 7月23日（日）10:30～13:30 山形市福祉文化センター  
 米沢教室 8月27日（日）10:30～13:30 置賜総合文化センター  
 問合せ先 0238-22-3616（加藤まで）

## ❖❖賛助会員募集！食育ママを応援してください！❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を実践しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っております。個人年会費一口3000円（一口以上）団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238(22)3616

Mail/yaeko.shokumama06@sepia.plala.or.jp

URL/http://yonezawanet.jp/shokumama